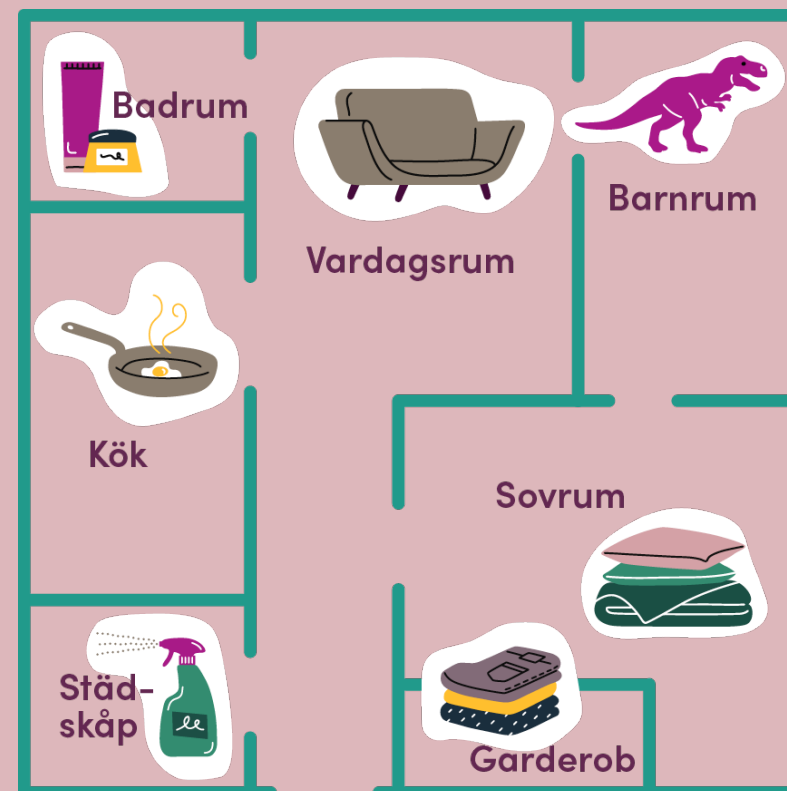


Mitt kemikaliesmarta hem – en studiecirkel genom 6 rum

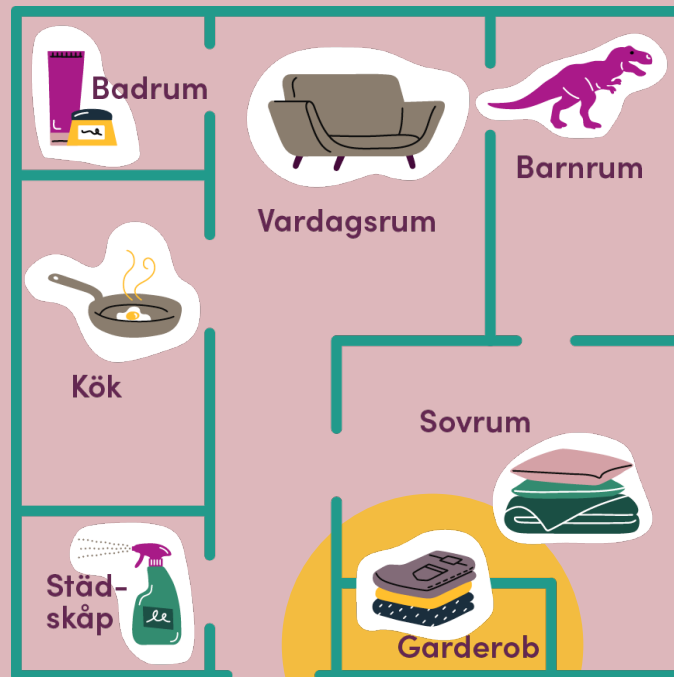
DEL 6: Garderober & textilier



Välkomna!

DEL 6

Garderoben & textilier



Syfte och mål

Syfte med studiecirkeln:

Lära oss olika sätt att minska vår exponering för skadliga kemikalier i hemmet.

Mål för dagen:

Att du ska känna att du har konkreta tips och råd för hur du kan köpa, ta hand om och använda textilier på ett kemikaliesmart sätt, både för din egen hälsa och för miljöns skull.



Dagens upplägg

1. Incheckning
2. Garderoben
3. Textilens kemikalieresa
4. Smycken och skor
5. PAUS
6. Dina kemikaliesmarta tips
7. Nästa steg
8. Tack och hej!



Under träffen:



Skriv gärna
ditt namn i
din profil!



Ha gärna
kameran
på och...



mikrofon på
ljudlöst.



Ställ frågor
genom att
räcka upp
handen
eller skriv i
chatten.



Vi parkerar
frågor som kan
tas upp senare.
kameran på.



Vi kommer ta
en paus!



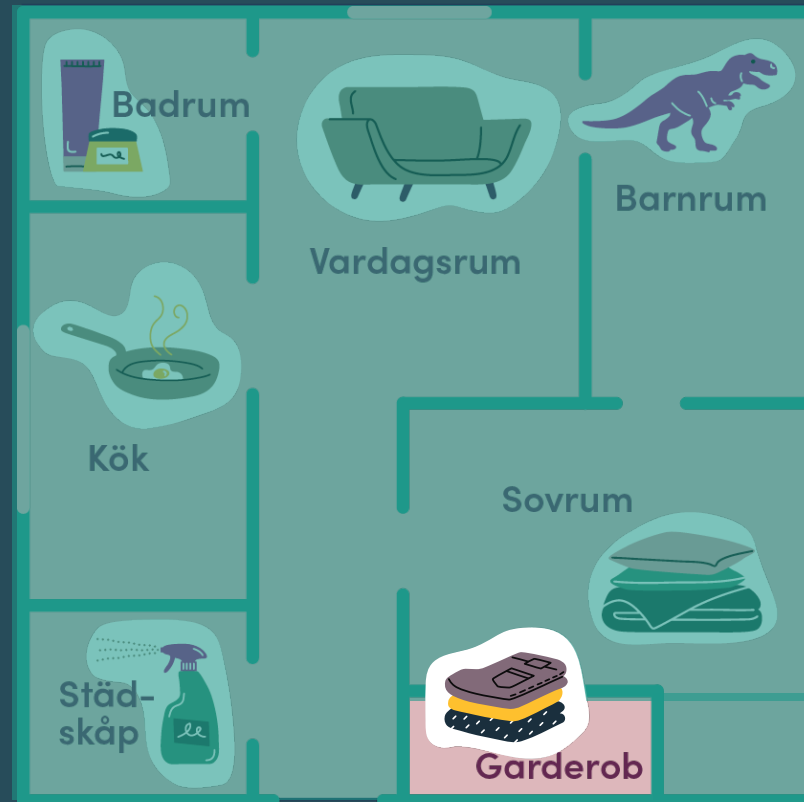
Reflektion från förra veckan: Mitt kemikaliesmarta sov- och barnrum



- 1) Hur du gjort några förändringar i sov- och barnrum hemma hos dig?
- 2) Har du delat länken med verktyget med någon och kanske börjat planera någon kemikaliesmart träff? Berätta för varandra.



I dag: Min kemikaliesmarta garderob





Mjukgörare



Mjukgörare



PFAS



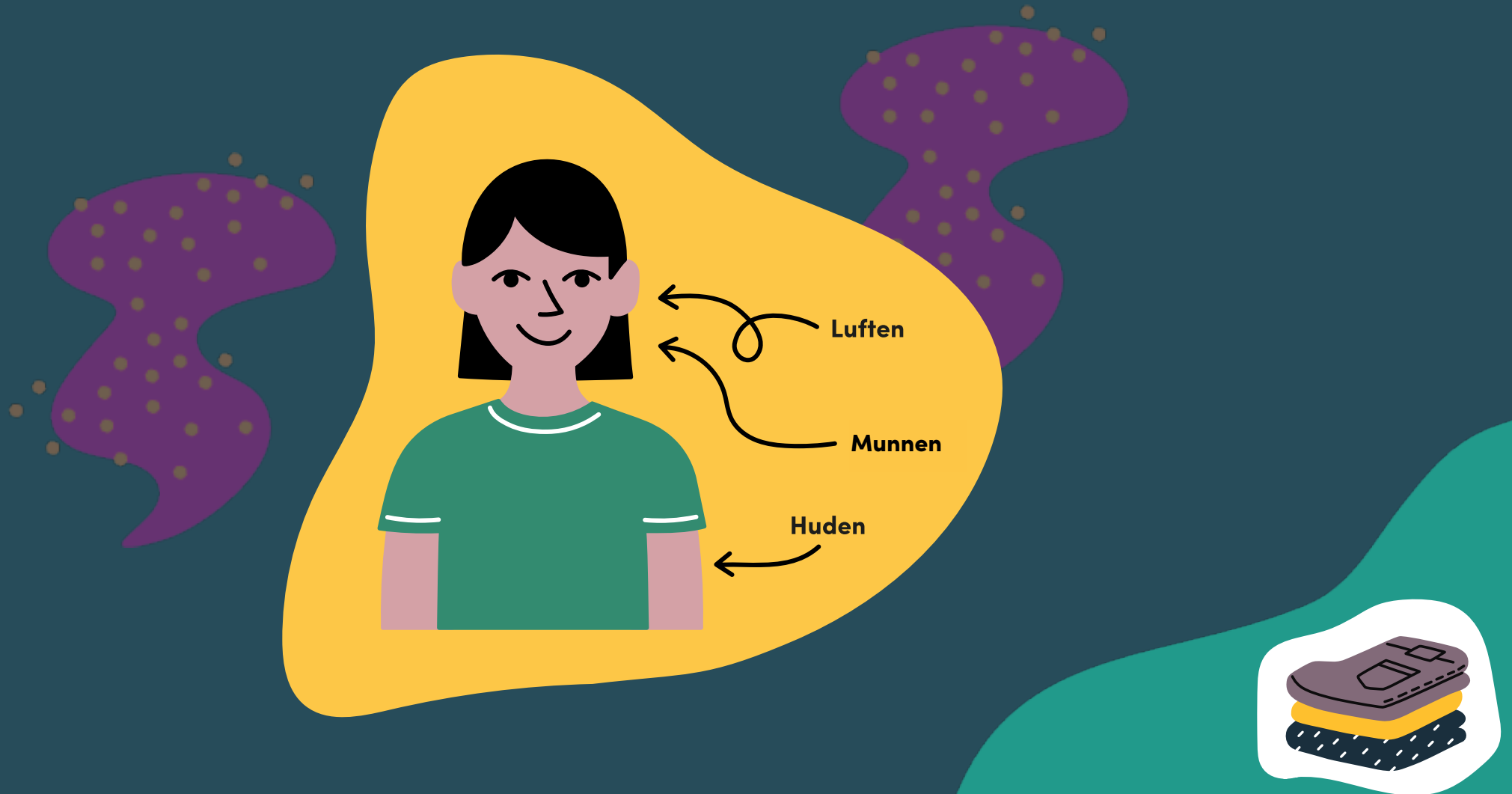
Konserveringsmedel
& antimögelmedel



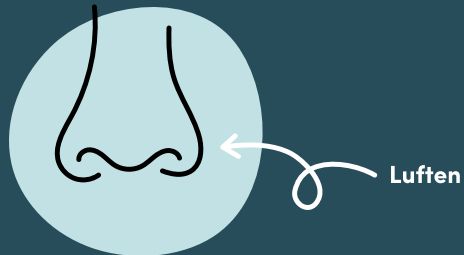
Kemikalier i vardagen



Hur kommer kemikalier in i kroppen?



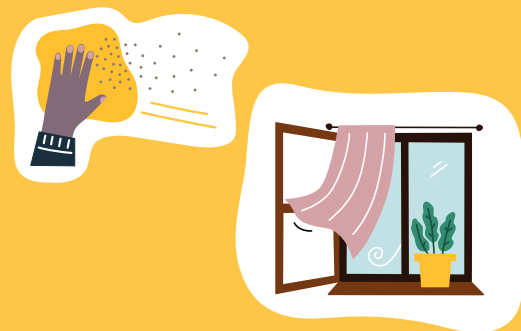
...i garderoben genom **luften** och **huden**



De viktigaste tipsen

– för att minska din exponering av skadliga kemikalier i hemmet

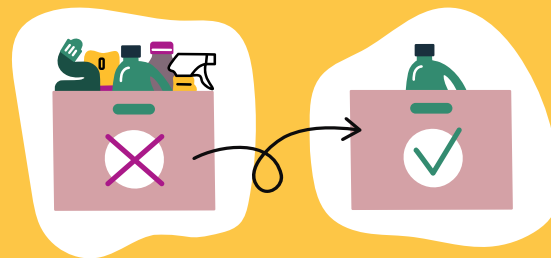
1



Vädra, dammsug & dammtorka

– för att städa bort kemikalier som samlats i dammet.

2



Minimera antal produkter & prylar

– för att minska antalet kemikaliekällor (och ta hand om avfallet på ett säkert sätt).

3



Handla medvetet

– köp produkter som omfattas av EU:s regler och titta efter miljömärkningar som är tredjepartscertifierade.

Några märkningar som kollar kemikalieinnehåll i kläder & textil:



En kemikaliesmart garderob

A

Köp begagnat – kläder, skor och textilier som redan använts och tvättats innehåller färre onödiga kemikalier. Samtidigt bidrar du inte till nyproduktion av fler kemikalier.

B

Tvätta nya kläder före första användningen om de ska bäras direkt mot huden. Då tvättas överflödiga kemikalier bort. (Detta gäller inte utomhuskläder som har vattenavvisande beläggning eller textilier med stoppning.)

C

Välj PFAS-fritt – och undvik att bidra till negativa hälso- och miljöeffekter. PFAS finns ofta i smuts- och vattenavvisande kläder och skor. I klädbranschen benämns PFAS på flera olika sätt: PFAS, PFC eller fluorkarboner.



Kemikalier (& andra problem) i textilier i siffror



14 kg per person / år



7,5 kg per person / år



10% av de globala CO₂-utsläppen



1 kg kemikalier = 1 kg kläder



Tvätt av syntet = 35% av primära mikroplaster till miljön



+ 9 månader minskar klimatpåverkan och vattenanvändning med 20-30 procent



Följ med på textilens kemikalieresa – genom 4 steg



Råmaterial

1



Produktion

2



Transport

3



Användning

4



Följ med på textilens kemikalieresa – steg 1



Råmaterial

1



Produktion

2



3



Användning

4



Olika fibrer och deras kemikalieanvändning



Animaliska naturliga fibrer

Bekämpningsmedelsbad för att rena ull
Svansbehandling med kemikalier



Naturliga växtfibrer

Bekämpningsmedel för hög skörd
Särskilt hög vattenförbrukning



Naturliga konstfibrer

Hög användning av kemikalier
Hög energiförbrukning



Syntetiska konstfibrer

Petroleumbaserade
Hög användning av kemikalier



Återvunna konstfibrer

Oklart ursprung leder till osäkerhet om kemikalier i råvaran
Hög energiförbrukning

Skriv i chatten!

Kolla etiketten! Vilka material bär du?



Följ med på textilens kemikalieresa – steg 2



Råmaterial

1



Produktion

2



Transport

3



Användning

4



Kemikalier som används i produktionen



Förberedning

- Blekning
- Starka syror och baser



Färgning

- Lösningsmedel
- Färgämnen (t.ex. azofärgämnen)



Tvättning

- Rengöringsmedel (ytaktiva ämnen)



Efterbehandling

- Flamskyddsmedel
- Vatten-/smutsavvisande kemikalier
- Mjukgörare
- Beläggning
- Strykfritt, luktfritt



PFAS i textilier

PFAS – vatten-, smuts- och fettavvisande kemikalier används i:



- Friluftskläder
- Skor
- Tält
- Vattentätande sprayer



Tester visar: Giftfria skaljackor håller måttet!

Jackorna utan sk fluorkarboner klarade sig minst lika bra i vattentättestet i Råd & Rön's test av skaljackor.

För att välja PFAS-fria alternativ med vattenavvisande egenskaper, titta efter:

- Impregnering som är fluorkarbonfri, fluorfri, PFC-fri eller PFAS-fri
- Produkter med märkningarna: Svanen, EU Ecolabel, GOTS, Bluesign, Oekotex
- PFAS-fri impregnering hemma



Test-källa: Råd & Rön (2021)

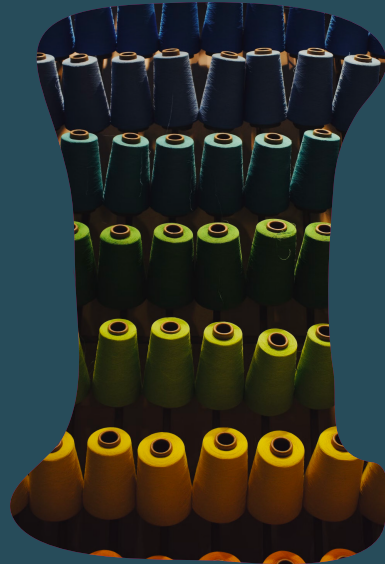


Följ med på textilens kemikalieresa – steg 3



Råmaterial

1



Produktion

2



Transport

3



Användning

4



Kemikalier som ska skydda plagget under transport:

Konserveringsmedel och antimögelmedel direkt på kläderna

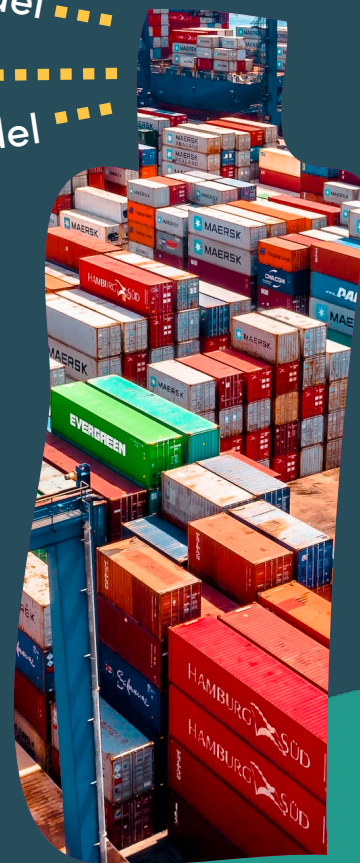
Konserveringsmedel innehåller **formaldehyd**

= cancerframkallande

Mögelmedel innehåller **fenoler och klorfenoler**

= särskilt farliga för huden och ansamlas i miljön

Konserveringsmedel
Antimögelmedel



Följ med på textilens kemikalieresa – steg 4



Råmaterial

1



Produktion

2



Transport

3



Användning

4



Kemikalierna från kläderna **tas upp i kroppen**

- Genom att bära kläder kommer kemikalier in i våra kroppar genom huden och andningen
- Tvätta kläderna före första användningen!
- Kemikalier kan komma ut i avloppsvattnet vid tvätt
- Kemikalier och fibrer ansamlas i miljön



➤ **Tips! Second hand-kläder är redan tvättade!**



Vad kan vi göra?

Minska!

- Rensa ut i garderoben
- Köp bara det du behöver

Återanvänd!

- Vårda det du har
- Byt med andra
- Köp begagnat
- Gamla kläder = Upcycling
- Reparera

Avvisa!

Textilier med...

- Stark kemisk lukt
- Plasttryck
- Antibakteriell/antiluktbehandling
- Antistatiska, skrynkelfria, flamsäkra eller har malbeständig behandling

Allmän rekommendation:

- Titta efter miljömärkningar
- Tvätta nyinköpta textilier före användning

Smycken – allt är inte guld som glittrar...

Smycken kan innehålla tungmetaller (bly, kadmium)

- Billiga smycken
- Smycken köpta online/utanför EU
- Gamla bijouterier
- Barnsmycke (räknas inte som leksaker och regleras inte av leksaksdirektivet)

Fråga butiken om innehållet!



Skorna då?

Leta efter:

Icke krom-garvat läder

Skor utan azofärger

PFAS-fria skor, tex ej GoreTex



En kemikaliesmart garderob

A

Köp begagnat – kläder, skor och textilier som redan använts och tvättats innehåller färre onödiga kemikalier. Samtidigt bidrar du inte till nyproduktion av fler kemikalier.

B

Tvätta nya kläder före första användningen om de ska bäras direkt mot huden. Då tvättas överflödiga kemikalier bort. (Detta gäller inte utomhuskläder som har vattenavvisande beläggning eller textilier med stoppning.)

C

Välj PFAS-fritt – och undvik att bidra till negativa hälso- och miljöeffekter. PFAS finns ofta i smuts- och vattenavvisande kläder och skor. I klädbranschen benämns PFAS på flera olika sätt: PFAS, PFC eller fluorkarboner.



PAUS

- 1) Undersök din garderob – vilka material har du där?
- 2) Hur länge brukar du använda dina plagg?
- 3) Vad skulle du kunna göra för att minska eventuell exponering för farliga kemikalier i din garderob?



Aktivitet!

Diskutera hållbara tips och trix för garderoben:

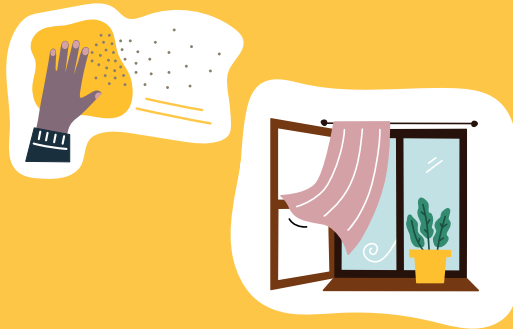
- 1) Tips för kemikaliesmarta textilier – tex då det gäller inköp, tvättning, lagning, när de inte används längre
- 2) Andra tips för att minska på kemikalier i garderoben



De viktigaste tipsen

– för att minska din exponering av skadliga kemikalier i hemmet

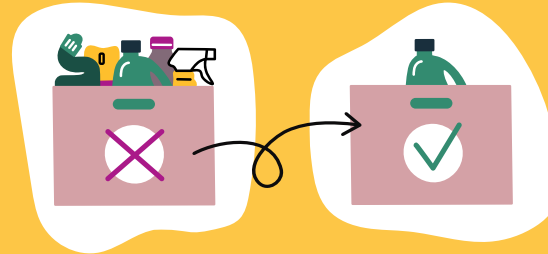
1



Vädra, dammsug & dammtorka

– för att städa bort kemikalier som samlats i dammet

2



Minimera antal produkter & prylar

– för att minska antalet kemikaliekällor (och ta hand om avfallet på ett säkert sätt)

3



Handla medvetet

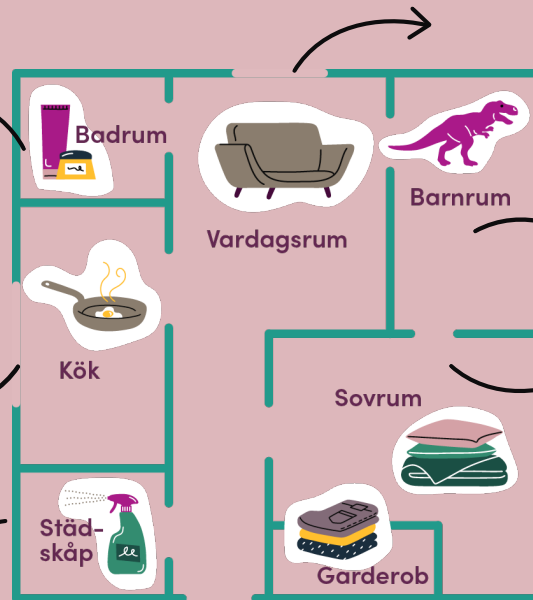
Handla produkter som omfattas av EU:s regler och titta efter miljömärkningar som är tredjepartscertifierade



- Välj oparfymerade & ofärgade produkter
- Undvik sprejflaskor, konstgjorda rumsdofter och doftljus
- Välj PFAS-fri kosmetika

- Välj säkra material
- Minska på plasten
- Välj PFAS-fritt

- Rengör skonsamt
- Välj oparfymerade och ofärgade produkter
- Undvik produkter i sprejflaskor



- Undvik PVC-plast
- Välj möbler utan flamskyddsmedel
- Välj PFAS-fritt

- Låt elektroniken stanna utanför sovrummet
- Undvik mjuka plastprylar
- Lek med leksaker

- Köp begagnat
- Tvätta nya kläder
- Välj PFAS-fritt

Nästa steg...

- Dela länken med det digitala verktyget med familj, kompisar, grannar och kollegor
- Ordna en kemikaliesmart träff!
- Gå igenom garderoben med hjälp av verktyget Kemikaliesmart
- Fyll gärna i verktyget CheckED igen om ca 2 månader för att se om det skett någon förändring



Låt oss utvärdera kursen
i sin helhet!



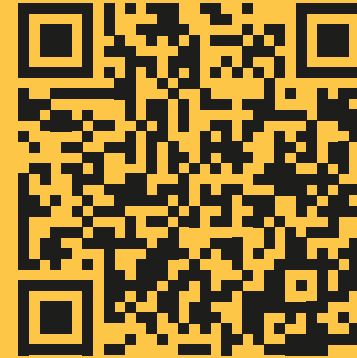
Skanna med telefonen!



www.sverigeskonsumenter.se/utv_mkh

Om du fick dela en sak med en vän om vad som var viktigast för dig med den här studiecirkeln – vad skulle du säga?

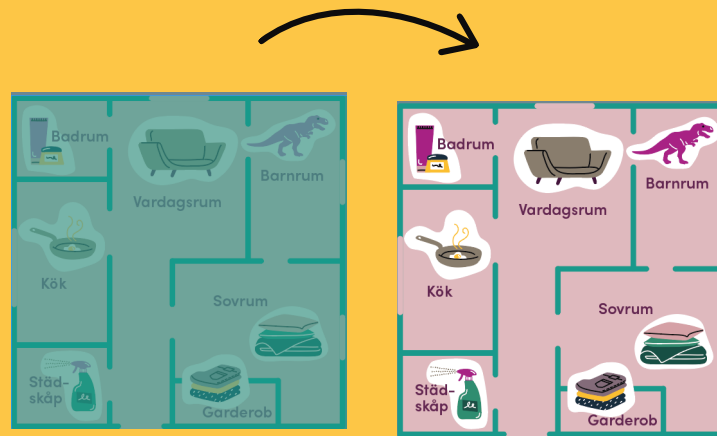
Tack för i dag!



All info från i dag finns på:

www.sverigeskonsumenter.se/garderob

Här hittar du allt material:
www.sverigeskonsumenter.se/alla_rum



**Sprid kunskapen vidare
– för fler kemikaliesmarta hem!**